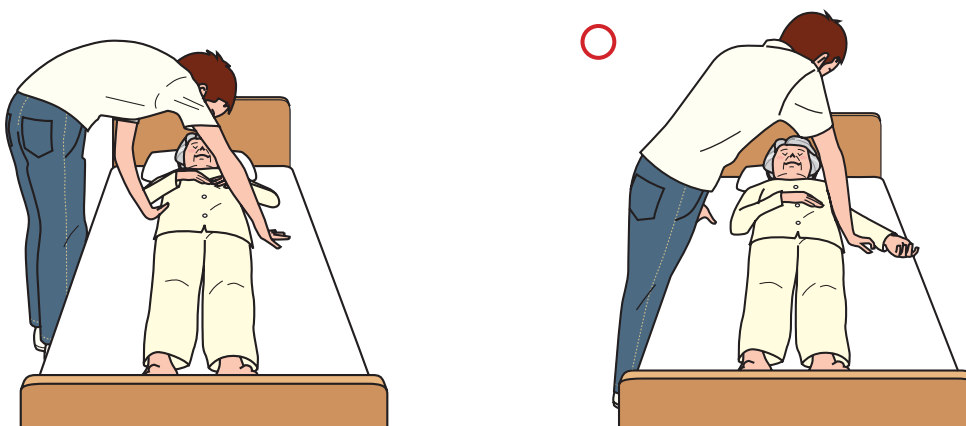
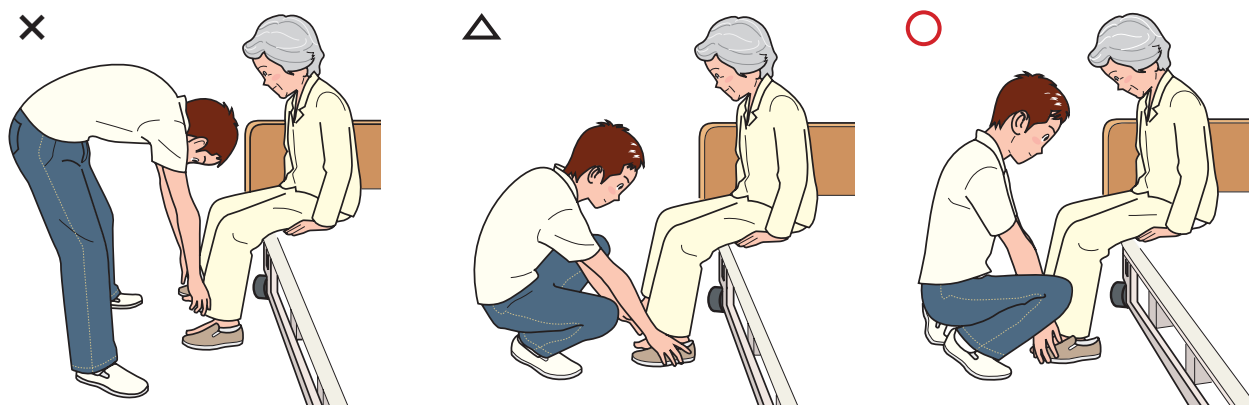


## ⑤ 作業面の高さに注意します



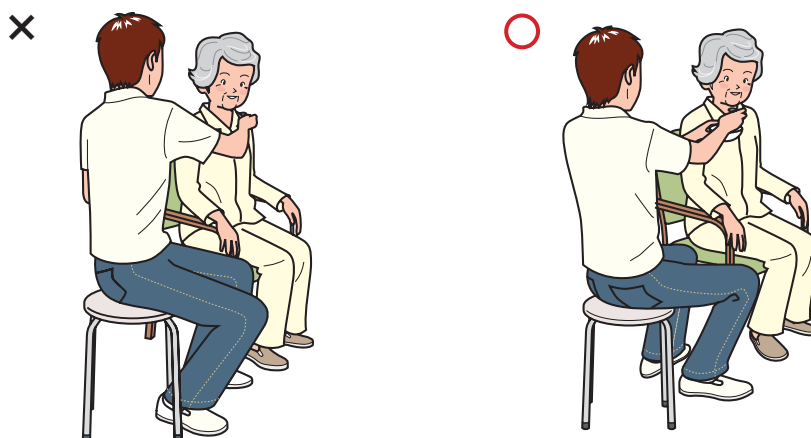
## ⑥ 低い姿勢になるときは膝を曲げます



## ⑦ 長時間座って作業することは避けます

## ⑧ 起床後すぐに腰を曲げた姿勢で作業をすることはなるべく避けます

## ⑨ 体をねじった状態での負荷は避けます



利用者の身体能力を活用したり、安心感を確保したり、ベッドの高さ調整や車椅子の設置を工夫することなどでも、介護・介助の作業負担を軽減できます。

### 3 作業標準の策定

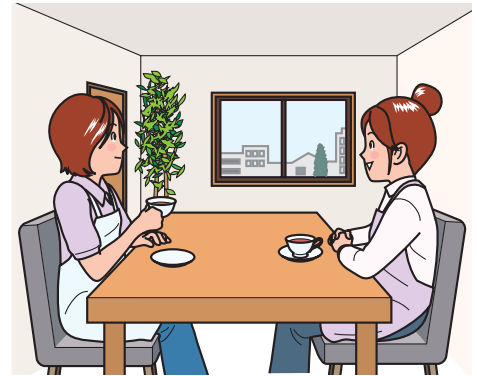
9ページの作業標準については、利用者の状態が変わったり、新しい機器や設備を導入したり、作業内容などに変更があったりしたときは、そのつど、見直す必要があります。なお、「職場における腰痛予防対策指針」の一般的な予防対策は、以下のとおりです。

- ① 作業時間、作業量、作業方法、使用機器等を示します。  
作業時間、作業量等の設定に際しては、作業内容、取り扱う重量、自動化等の状況、補助機器の有無、作業に従事する労働者の数、性別、体力、年齢、経験等に配慮します。
- ② 不自然な姿勢を要する作業や反復作業等を行う場合には、他の作業と組み合わせるなど、その作業ができるだけ連続しないようにします。また、作業時間中にも適宜、小休止・休息が取れるようにすることが望まれます。

### 4 休憩、小休止・休息、睡眠

腰痛を予防するためには、作業負担を軽減するだけでなく、疲労の蓄積を抑え、速やかに疲労から回復するためにも、休憩、小休止・休息、睡眠を適切にとることが必要です。社会福祉施設内部に適切な小休止・休息がとれる休憩場所を確保し、室内温度を調整することが望まれます。交替勤務の夜勤時は昼間時よりも作業量が下回るよう配慮し、仮眠室を設け適度に仮眠がとれるようにします。

なお、睡眠不足や休養不足が続くと、疲れが残り、作業負担が増大する可能性があります。日頃から、睡眠や休養を十分取るように心がける必要があります。



### 5 その他

活動しやすい衣服、滑りにくく、脱いだり履いたりしやすい靴、補装具などは腰痛予防に役立つことがあります。

補装具である腰部保護ベルトは、医師等の指導を受け、正しい使用方法を理解して着用します。

## ■ 第4 作業環境管理のポイント

職場の作業環境には、腰痛の発症や症状の悪化に関連する以下のような要因があります。温度、照明、作業床面、作業空間、設備の配置などの作業環境管理対策を実施します。

### 1 温度

暖房設備が不十分な場合などの寒冷ばく露は、腰痛の悪化をもたらす要因になりますので、仮眠や休憩をする部屋を含めて、施設内の温度を適切に保つように努めます。また、低温環境下では、保温のための衣服を着用させるとともに、適宜、暖が取れるよう暖房設備を設けることが望まれます。

### 2 照明

介護作業の場所、通路、階段、機械類などの形状が明瞭に分かるように適切な照度を保ちます。

### 3 作業床面

転倒したり、つまづくと、労働者の腰部に瞬間的に過度な負担がかかることから、作業床面はできるだけ凸凹がなく、防滑性、弾力性、耐衝撃性および耐へこみ性に優れたものが望ましいところです。また、転倒やつまづきの防止は、労働者の安全確保のため、通常の作業場だけでなく、階段や通路などにも広げて対策を講じます。

### 4 作業空間

機器や設備のレイアウト上の問題や狭い作業空間なども腰痛に関連したリスク要因になることから、動作に支障がないように、十分な広さの作業空間を確保します。

### 5 設備の配置等

設備や機械を設置または変更する場合は、労働者が適切な作業位置、作業姿勢、高さ、幅などを確保することができるよう配慮をすることが必要です。



## ■ 第5 健康管理のポイント

### 1 健康診断およびその結果に基づく事後措置

労働安全衛生法に基づき、労働者の健康状態の把握のため、一般健康診断、特殊健康診断として、必要な健康診断項目が定められています。また、職場における労働者の健康管理においては、健康診断の的確な実施に加え、その結果に基づく事後措置や保健指導の実施が必要です。一方、労働者には自主的な健康管理の努力が求められます。

### 2 腰痛健康診断

重量物取扱い作業、介護作業など腰部に著しい負担のかかる作業に常時従事する労働者に対しては、その作業に配置する際（再配置する場合を含みます）およびその後6月以内ごとに1回、定期的に、医師による腰痛の健康診断を実施します。

また、腰痛の健康診断の結果、労働者の健康を保持するため必要があると認めるときは、作業方法の改善、作業時間の短縮など必要な措置を講じます。

（健康診断およびその後の措置については、「職場における腰痛予防対策指針」35ページ「4 健康管理」を参照してください）

### 3 作業前体操、腰痛予防体操の実施

重量物取扱い作業、介護作業など腰部に著しい負担のかかる作業に常時従事する労働者に対し、腰痛の予防を含めた健康確保の観点から、作業前の体操を、また、適宜、腰痛予防体操を実施します。

腰痛予防体操には、①関節可動体操、②軟部組織伸展体操、③筋再建体操の3種があり、実施に当たっては、その目的に合ったものを選択します。

腰痛予防体操の例（39ページ）などを参考にしてください。

### 4 腰痛および座骨神経痛発症後の対応

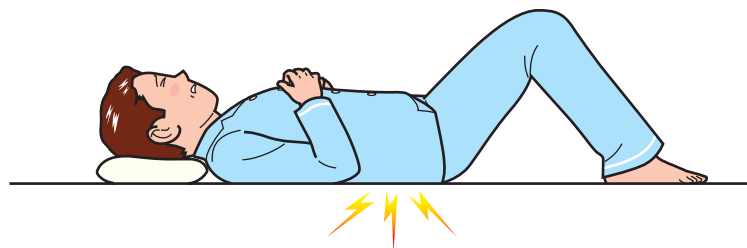
#### （1）特異的腰痛への対応

座骨神経痛を代表とする脚の痛みやしびれを伴う場合は、腰椎椎間板ヘルニアまたは腰部脊柱管狭窄症が疑われ、医療機関の診察が必要な場合があります。特に、足の痛みやしびれに加え以下の症状があるときは重篤な場合もあります。

- ① 尿（便が）が出づらい、出ない。
- ② 足の力が入りづらい（片足立ちがしづらい、踵あるいはつま先立ちでスムーズに歩けない）。

また、感染性脊椎炎（化膿性脊椎炎・結核性脊椎炎）または癌の転移等の脊椎の腫瘍、および解離性大動脈瘤等による特異的腰痛に伴う症状は、以下のとおりです。

- ① 安静にしても痛い(横になっても痛みが楽にならない)。
- ② 熱がある(特に夕方、微熱でも注意を要します)。
- ③ 体調がすぐれない(冷や汗、動悸(どうき)、倦怠感(けんたいかん)など)。
- ④ 最近理由も無く体重が減ってきた。
- ⑤ 癌や結核を患ったことがある、または、コントロールされていない糖尿病あるいは高血圧がある。
- ⑥ 鎮痛薬を1か月近く使用しているにもかかわらず腰痛が良くならない。



## (2) 非特異的腰痛への対応

腰痛を訴える労働者について、どのように休む(ないしは働く)のが適切かを判断するために、腰痛の程度や仕事の内容、職場でのストレス、同僚からのサポート状態、健康管理の状態などについて、労働者、事業主、産業医(医師)等を交えて十分に相談することが重要となります。

## ■ 第6 労働衛生教育のポイント

重量物取扱い作業、介護作業など腰部に著しい負担のかかる作業に常時従事する労働者については、その作業に配置する際および必要に応じ、腰痛の予防のため①腰痛に関する知識、②作業環境、作業方法等の改善、③補装具の使用法、④作業前体操、腰痛予防体操の労働衛生教育を実施します。(労働衛生教育の講師としては、腰痛の予防について十分な知識と経験を有する産業医などが適当です)

また、社会福祉施設で働く人は、腰痛予防に関する正確な知識を持ち、適切な介護方法や福祉機器の使用法を習得しておく必要があります。具体的には、腰痛の基礎知識、作業方法や作業環境、その改善・対策、福祉機器の活用などについて習得することが望めます。

